

Menú escola Margalló

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Bledes amb patata Fricandó de vedella Fruita del temps	3 Mongetes blanques guisades amb xoriç Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Canelons gratinats Truita paisana i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	5 Patates guisades amb hortalisses Rap al forn amb tomàquet i amanida d'enciam i olives logurt natural	6 Rissoto de xampinyons Rodó de porc al forn amb salsa de verdures Fruita del temps
9 Espaguetis al pesto Mandonguilles i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	10 Sopa de peix i arròs Llom de porc arrebossat i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Espinacs i patata Bacallà al forn amb verdures i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	12 Arròs a la milanesa Pollastre al forn amb salsa de taronja Fruita del temps	13 Cigrons guisats amb verdures Lluç al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps
16 Paella Salsitxes de porc i amanida d'enciam i remolatxa Crema de xocolata	17 Amanida completa amb ou dur Marmitako de tonyina Fruita del temps	18 Llenties guisades amb verdures Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	19 Trinxat de col i patata Daus de vedella a l'orenga Fruita del temps	20 Fideus a la cassola Truita de carbassó amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps
23 Bròquil amb patata Gall dindi guisat amb verdures Fruita del temps	24 Cigrons guisats amb magre de porc Lluç a la planxa i amanida d'enciam i cogombre logurt natural	25 Crema de porro i patata Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	26 Escudella barrejada Fogoner arrebossat amb guarnició de xips i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	27 Arròs tres delícies Carn magra a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
30 VACANCES	31 VACANCES			La poma dels menús serà ecològica.

Si creus que tots els nens i nenes tenen dret a viure plenament la seva infantesa, pren partit i fes-ho públic

Fes-te una foto "botant" i penja-la a les xarxes amb l'etiqueta
#botaxlainfancia



Cada "bot" serà
un clam
a favor dels drets
i la igualtat
d'oportunitats
en la infància

Cada "bot" serà
un euro
aportat per les empreses
col·laboradores
per atendre infants
en risc d'exclusió social

També pots fer el teu donatiu a través de www.botaxlainfancia.org



Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pastanaga, all i oli d'oliva.

Fricandó: carn de vedella, sofregit, llorer i mica de farina de blat de moro.

Truita a la paisana: patates, ceba, pebrot vermell i pebrot verd

Patates guisades amb hortalisses: sofregit, carbassó, pastanaga i mongeta verda

Salsa de tomàquet (peix): tomàquet natural, ceba, pastanaga, mica de tomàquet fregit, all i orenga.

Rissoto de xampinyons: arròs, ceba, bolets barrejats, formatge ratllat i mica de llet

Salsa de verdures (carn): sofregit, pebre negre i llorer

Salsa pesto: alfàbrega, all, oli d'oliva i formatge ratllat

Salsa de verdures (peix): carbassó, ceba, pastanaga, all i llorer

Arròs a la milanesa: arròs, sofregit, pernil cuit, formatge i pèsols.

Salsa de taronja: taronja crua, ceba, all i mica de suc de taronja

Llegum guisada amb hortalisses: ceba, tomàquet, pebrot verd, porro i api.

Salsa verda: picada d'all i julivert.

Marmitako: tonyina, patates, sofregit amb pebre vermell i julivert

Trinxat de col i patata: col, patata i bacon.

A l'orenga: ceba, orenga, llorer, mica d'all i farina de blat de moro

A la cassola: sofregit, costella i salsitxes de porc.

Salsa de verdures (carn): tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot vermell, all, llorer i pebre negre

Crema de porro i patata: porro, ceba, patata i llet

Escudella: fideus, mongeta blanca, cigrons i brou casolà d'au

Arròs tres delícies: amb truita, pernil cuit i pèsols.

Proposta de sopars

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons amb salsa de verdures 2 Truita de carxofes i amanida d'enciam i alvocat Làctic / Fruita	Mongeta tendra i patata 3 Panga arrebossada i guarnició de tomàquet Làctic / Fruita	Sopa de peix amb arròs i gambetes 4 Cuixa de pollastre a la planxa amb guarnició de bròquil al vapor Làctic / Fruita	Patata farcida de verdures gratinades 5 Aletes de pollastre i guarnició de canonges Làctic / Fruita	Amanida d'espinals, tomàquet i formatge fresc 6 Salmó a la planxa amb ceba confitada Làctic / Fruita
Espinacs a la crema 9 Gall dindi a la planxa amb guarnició d'arròs bullit Làctic / Fruita	Amanida de patata 10 Maires a la planxa amb carbassó, albergínia i pastanaga arrebossada Làctic / Fruita	Escudella barrejada 11 Truita de pernil cuit i formatge i guarnició de tomàquets xerri Làctic / Fruita	Crema de verdures 12 Tires de llenguado cruixents i guarnició d'enciam Làctic / Fruita	Hamburguesa 13 casolana de pollastre, amb panet de sèsam, cogombres i enciam Làctic/Fruita
Bròquil amb patata 16 Lluç al forn amb lilit de verduretes Crema de xocolata	Llacets amb salsa de tomàquet casolana 17 Gall dindi al forn amb verduretes amb verduretes Làctic / Fruita	Sopa de brou d'au amb pasta 18 Orada en papillota amb verduretes Làctic / Fruita	Amanida d'arròs, ruca i alvocat 19 Ous al plat amb samfaina Làctic / Fruita	Amanida d'espinals amb pipes de gira-sol 20 Escalopa de vedella i puré de patates gratinat Làctic / Fruita
Arròs tres delícies 23 Bruixa al forn amb salsa de verdures Làctic / Fruita	Coliflor amb patata 24 Gall dindi a la planxa amb tomàquet al forn Làctic / Fruita	Cigrons saltejats amb verduretes 25 Seitó a l'andalusa i tomàquet amanit amb orenga Làctic / Fruita	Patates verdes 26 Llom amb salsa agredolça i guarnició d'escarola Làctic / Fruita	Amanida 27 variada amb nous Quiche de pernil dolç i formatge Làctic/Fruita
30 VANCANCES	31 VANCANCES			